



ÉVÈNEMENT

## Stage aquagym à la piscine municipale !

Publié le 12 mars 2024

La piscine municipale organise avec **l'association Aqua Soleil** un stage d'Aquagym du **22 au 27 avril** ! L'occasion de venir essayer de nouveaux cours et de nouvelles tendances sportives aquatiques. 2 éducateurs vous feront découvrir et ressentir les bienfaits de l'exercice dans l'eau.

Venez seul, entre amis, collègues ou en famille... et essayez de 3 à 6 cours différents dans la semaine !

**Découvrez le programme complet :**

### > **Lundi 22 avril de 18h30 à 19h15 : Interval training**

Cours sous forme d'ateliers intercalés par des exercices cardio. Vous pourrez solliciter et tonifier les plus grands groupes musculaires, tout en travaillant votre souffle.

### > **Mardi 23 avril de 19h15 à 20h : Aquafitness**

Êtes-vous certain d'être prêt pour tenir ce cours à 100 à l'heure ? Un seul objectif : brûler ces fichues calories !

### > **Mercredi 24 avril de 18h15 à 19h : Aquagym**

Un cours bien agréable à la portée de tous pour travailler dans la bonne humeur !

### > **Jeudi 25 avril de 19h15 à 20h : Aquagym matériel**

Frites, gants, haltères... on va vous faire découvrir le vrai travail avec du matériel adapté à chaque exercice...

### > **Vendredi 26 avril de 18h15 à 19h : Aquaboxing**

s'il y a quelqu'un qui vous a énervé dans la journée... C'est sur ce cours d'arts martiaux qu'il faut venir se défouler.

## > Samedi 27 avril de 12h15 à 13h : Aqua'80's

Pour bien finir la semaine, quoi de mieux que faire du sport en chantant ? Osez, sifflez, dansez sur des musiques bien connues.

**20€ les 3 cours choisis + 5€ par cours supplémentaires.**

Paiement et inscriptions avant le stage, à la piscine **dès le 23 mars** de 14h à 16h, puis les lundis de 18h à 19h, mercredis de 17h30 à 19h et samedis de 11h à 12h dans la limite des places disponibles.



Renseignements : [aquasoleil.76140@gmail.com](mailto:aquasoleil.76140@gmail.com) ou au **02.35.63.03.00**



**VILLE DE PETIT-QUEVILLY**

Hôtel de ville  
Place Henri-Barbusse - BP 202  
76141 Petit-Quevilly Cedex  
02 35 63 75 00